

Tarea 3: ¡Cepillándose con Ritmo!



En la escuela, su niño está aprendiendo sobre las cosas que pasan en la boca y que pueden causar caries dental. Esta actividad le permitirá a su hijo practicar más cómo cepillarse los dientes para prevenir las caries. ¡Diviértanse juntos cepillándose con ritmo!

Materiales:

un reloj con segundero
cepillo de dientes y pasta dental con fluoruro

Procedimiento:

1. Mientras usted toma el tiempo, pídale a su niño que se cepille los dientes. ¡No lo deje ver el reloj! Dígale que deje de cepillarse cuando crea que ya pasaron dos minutos, el tiempo recomendado para limpiar los dientes completamente.

¿Cuánto tiempo se cepilló su niño? _____ ¿Fue más o menos de 2 minutos? _____
2. Cuando se usa la técnica correcta, es difícil no cepillarse por menos de dos minutos porque hacerlo bien toma tiempo. Revise con su hijo la técnica descrita en la Hoja de Información.
3. Es más divertido cepillarse con música. Piense en una canción simple y corta que usted y su niño puedan tararear de principio a fin, y apunte el nombre en el certificado. Después, tararee la canción. Use el reloj para ver cuánto tiempo le toma tatarrear la canción una vez. Escriba el tiempo en el Certificado.
4. ¿Cuántas veces tendrá que tararear la canción para que le tome dos minutos? (Por ejemplo, si tararear la canción una vez le toma 20 segundos, tendrá que tararear la canción 6 veces para llegar a dos minutos. Si tiene que aproximar, calcule el tiempo máximo...¡Un poco de cepillado extra no hace daño! Anote en el certificado el número de veces que tuvo que repetir la canción.
5. ¡Ahora, haga la prueba! Pídale a su niño que tararee la canción mientras se cepilla los dientes. Ayúdele a contar el número de veces que repite la canción. Cuando se haya cepillado y tarareado el número de veces equivalente a dos minutos, puede parar.
6. Pídale a su niño que use esta técnica cada vez que se cepille los dientes. Su hijo se cepillará por dos minutos, el tiempo suficiente para quitar las bacterias que causan las caries dentales.

Certificado de Terminación

(Llene este certificado y entrégueselo al maestro de su hijo)

Nombre de la Canción: _____

Tiempo que toma tararear la canción una vez: _____

Número de veces que hay que repetir la canción para completer 2 o más minutos: _____

Firma de los padres _____

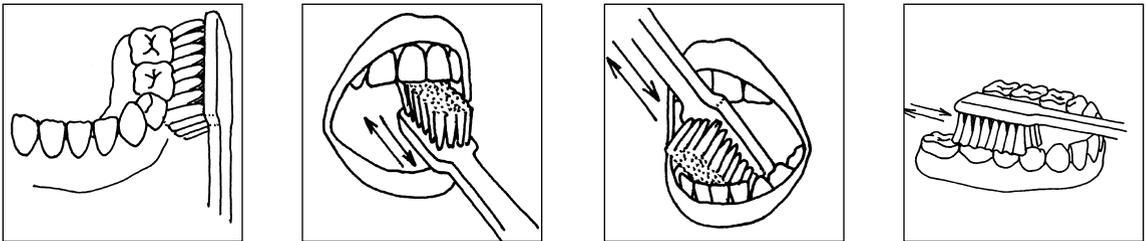
Firma del niño _____

Hoja de Información para Papás

Su niño está aprendiendo las cosas que pueden pasar en su boca y que causan caries dental. Platique con su niño sobre estos temas:

- Las bacterias que viven en la boca son organismos vivos.
- Como todas las cosas vivientes, las bacterias comen, se reproducen, y desechan desperdicios.
- El desperdicio que las bacterias desechan es un ácido que disuelve el esmalte de los dientes.
- A las bacterias les gusta comer más que nada azúcares y almidones o harinas. Cuando comemos más comidas que contienen azúcar, las bacterias prosperan y, como consecuencia, comen más, se reproducen más y producen más ácido.
- Para disminuir la cantidad de ácido en la boca, uno debe evitar comer golosinas y, sobre todo, alimentos y bebidas con azúcar. También debe cepillarse los dientes para eliminar las bacterias que, junto con los pedacitos de comida con que se alimentan, forman la placa dental.

Los profesionales dentales dicen que hay que cepillarse **por los menos dos minutos** para limpiar bien los dientes y quitar la placa dental. La Asociación Dental Americana (ADA) recomienda el siguiente procedimiento. Usando una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro y un cepillo de diente de cerdas blandas, haga lo siguiente:



- Cepille la superficie exterior de los dientes con las puntas de las cerdas formando un ángulo contra el borde de la encía. Haga movimientos pequeños de lado a lado.
- Cepille las superficies internas.
- Cepille las superficies de masticar de las muelas, colocando el cepillo plano.
- Cepille la parte interna de los dientes de adelante, arriba y abajo.
- Cepille la lengua para quitar más bacterias.

Para tener una boca saludable, es importante cepillarse los dientes por lo menos una vez al día, visitar al dentista con frecuencia, y mantener una dieta balanceada.
